

# Shock Doctor Ultra Kniebandage (875)

Unser Knie ist eines unserer empfindlichsten Gelenke und oft von Verletzungen betroffen. Gerade Schnellkraftsportarten mit vielen Stop- und Drehbewegungen erhöhen das Risiko für Verletzungen des Kniegelenks.

Das Arsenal an Bandagen ist riesig. Wichtig ist zuerst einmal, zu wissen, dass sich der Markt in medizinische Produkte( z.B. Bauerfeind) und Sportprodukte unterteilt. Die Bandage von Shock Doctor gehört zur zweiten Kategorie und ist deshalb leider nicht auf Rezept zu bekommen. So viel aber schon einmal vorab: Mit der Shock Doctor 875 Bandage halten Sie eine der besten und stabilsten Bandagen überhaupt in der Hand.

## Konzept

Die richtige Bandage zu finden ist oft gar nicht so einfach. Vor allem, wenn man höhere Ansprüche an die Stabilität hat und vielleicht etwas extremeren Sport betreibt. Die typischen medizinischen Bandagen ohne Stabilisationsschiene sind oft zu weich, leiern schnell aus und rutschen dann. Durch die zwei Klettriemen wird das bei der Shock Doctor Bandage verhindert- so können Sie stets nach Bedarf die Festigkeit dosieren. Ohrthesen hingegen sind oft sperrig. Wenn Sie sich nicht gerade im ganz hochpreisigen Segment aufhalten (mindestens 4-stellig!), werden Sie kaum eine medizinische Orthese bekommen, die auch bei sportlicher Belastung perfekt sitzt.

In die Seiten der Bandage sind Metallschienen eingelassen, die jedoch deutlich weniger auffallen, als bei vergleichbaren Modellen. Diese sind auch so gut gepolstert, dass sie keine echte Verletzungsgefahr für andere darstellen, wie es bei ähnlichen Modellen oft der Fall ist. Die meisten Kampfrichter, z.B. im Kampfsport, werden also gegen diese Bandage nichts einzuwenden haben.

In der Kniekehle befindet sich das sogenannte X-Fit-Strap-System. Dieses hat Shock Doctor zum Patent angemeldet. Es soll das Schubladenverhalten des Knies reduzieren und somit zusätzlich zur seitlichen Stabilisierung die Kreuzbänder schützen.

## Stabilität und Tragegefühl

Da die Festigkeit dosierbar ist, entsteht je nach Bedarf in sehr gutes Stabilitätsgefühl. Die Bandage hat auch einen integrierten Hyperextension-Stop. Dieser greift aber auch erst bei einer echten Hyperextension. Das hat den Vorteil, dass die Beweglichkeit nicht eingeschränkt wird, andererseits tut es durchaus schon weh, bevor die Unterstützung einsetzt. Gegen eine Überstreckung bietet eine echte Orthese natürlich mehr Schutz.

Wichtig ist die richtige Platzierung. Sitzt die Bandage auch nur wenig falsch, verschiebt sie aufgrund ihres Sitzes schnell Ihre Kniescheibe unangenehm in eine Richtung.

## Verarbeitung



Die Verarbeitung ist gut, wenn auch die Nähte gerade an dem Übergang zur seitlichen Schiene fester und dicker sein könnten. Die Verschleißerscheinungen auf dem Bild sind nach etwa 1.5 Jahren mit 2-3 mal wöchentlicher Nutzung für jeweils ca. 2 Stunden entstanden. Der Klett hält sich immer noch gut; auch nach dieser Zeit macht er keine Anstalten, sich von allein zu lösen.

## **Preis**

Mit einem Preis von 110-140 Euro (je nach aktueller Preislage und Verfügbarkeit) ist die Bandage relativ teuer - kaum ein anderes Produkt bietet jedoch ein so überzeugendes Konzept. Aus dem eigenen Hause gibt es weitere ähnliche Modelle, die schrittweise einzelne Features reduzieren und damit günstiger werden.

Hier müssen Sie sich überlegen, wie viel Stabilität Sie brauchen. Denken Sie auch daran, die Bandage nicht immer zu tragen. Sie sollte nur Schutz bei starker sportlicher Belastung sein. Es macht keinen Sinn, diese Bandage im Alltag zu tragen. Auch bei leichtem Sport, macht es mehr sein, eine weniger stabile Variante zu wählen, um die Muskulatur nicht zu sehr zu entlasten.

## **Fazit**

Die Shock Docor Ultra 875 ist eine der stabilsten und komfortabelsten Bandagen, die es zu kaufen gibt. Das lässt sich der Hersteller zwar gut bezahlen, bleibt dabei aber noch deutlich unter dem Preis von vergleichbaren medizinischen Produkten. Bei mehrmals wöchentlicher Verwendung kann man wohl etwa 1,5 - 2 Jahre Haltbarkeit für die Bandage einrechnen.